



KLÜGER ESSEN

## Vollkorn verringert Krankheitsrisiko

Jeder weiß, dass man seiner Gesundheit zuliebe statt Weißmehl- lieber Vollkornprodukte essen sollte. Doch was ist denn eigentlich so gesund an Vollkorn? Hier lesen Sie, wie Sie Ihren Speiseplan aufwerten können ...

### Was genau sind Vollkornprodukte?

Die Menge der Kornprodukte, die weltweit gegessen werden, ist riesig. Allerdings werden zumeist Produkte aus Weißmehl verzehrt, und Vollkornprodukte bleiben in den Regalen der Supermärkte liegen.

Vollkornerzeugnisse werden aus dem ganzen Korn hergestellt. Keimling, Schale und Mehlkörper sind noch enthalten. Bei der Herstellung von Weißmehlprodukten werden diese Bestandteile entfernt, und der Rest des Kornes wird fein gemahlen und verfeinert.

### Was macht Vollkornprodukte denn so gesund?

Keimling, Mehlkörper und Schale enthalten viele Stoffe, die wichtige Beiträge zu unserer Gesundheit liefern. So enthält der Keimling viele B-Vitamine, Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Selen und Zink und Ballaststoffe. Im Mehlkörper dagegen stecken hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate (Stärke) und wertvolles Eiweiß. Die Schale des Kornes enthält große Mengen von Ballaststoffen. So sind Vollkornprodukte neben Obst und Gemüse unsere wichtigsten Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe regulieren unsere Darmtätigkeit, fördern unsere Verdauung, sättigen lange und können Darmerkrankungen vorbeugen. Sie erhöhen die Stuhlmenge und binden dann krebserregende Stoffe, die so schnell aus dem Darm befördert werden. In Weißmehlprodukten finden sich nur noch geringe Mengen dieser wertvollen Inhaltsstoffe, da sie während des Verarbeitungsprozesses verloren gehen. Im ganzen Korn enthalten sind ebenfalls sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Ligane.

In Langzeitstudien war bei Testpersonen, die einmal am Tag Vollkornprodukte aßen, das Risiko einer Herz- oder Krebserkrankung deutlich niedriger als bei Personen, die ausschließlich Weißmehlprodukte zu sich nahmen. Bei Testpersonen, die drei Portionen Vollkorn am Tag verzehrten, sank das Risiko sogar um 30 Prozent.

Die gesunden Inhaltsstoffe der Vollkornprodukte wirken also in ihrer Gesamtheit als Vital-Paket für unsere Gesundheit.

### Was soll ich denn dann am besten essen?

Es ist relativ leicht und auf jeden Fall sehr lecker, Vollkornprodukte in seine täglichen Mahlzeiten einzubauen. Essen Sie zum Frühstück Vollkornbrot (z. B. aus Roggen), Müsli oder Cornflakes aus Vollkorn. Bei warmen Mahlzeiten sollten Sie auf Vollkornnudeln und -reis zurückgreifen und auch zwischendurch snacken Sie doch mal Kekse aus Vollkornmehl.

Übrigens: Der Begriff Vollkornbrot ist per Gesetz definiert: Das Brot muss aus mindestens 90 Prozent Roggen- oder Weizenvollkornmehlerzeugnissen hergestellt sein. Allen Teigen dürfen dunkelfärbende Zucker- oder Karamelsirupe oder Malzmehl zugesetzt werden. Die Farbe des Brotes ist also kein zuverlässiger Hinweis, dass es sich tatsächlich um Vollkornbrot handelt. Nur die Bezeichnung "Vollkorn" gibt beim Einkauf also die Sicherheit, zu echtem Vollkornbrot zu greifen.

### AUS DER FORSCHUNG

› **Richtige Ernährung steigert Intelligenz und Ausgeglichenheit**  
Neueste Studien der Stanford University in Kalifornien belegen, dass eine ...

› **Grüner Tee wirkt gegen geistigen Verfall im Alter**  
Erstmalig belegt eine Studie am Menschen, dass regelmäßiges Trinken von ...

› **Pikante Knollen schützen vor Krebs**  
Italienische Wissenschaftler empfehlen, Speisen viel mehr mit scharfen ...

› **Weitere Studien**

### HABEN SIE SCHON GEHÖRT?

Weiteres rund um "Gesünder Essen"

- › **Gentechnik in Lebensmitteln**
- › **Gesunder Darm mit Ballaststoffen**
- › **So trinken Sie sich fit**
- › **Wie Pflanzenstoffe schützen**
- › **Die häufigsten Zusatzstoffe**
- › **Neues zu Acrylamid**
- › **Biomilch ist nicht gesünder**
- › **Die neue Allergenkennzeichnung**
- › **Orthorexia nervosa: Neue Essstörung**

› **Alle Artikel**

### DAS KLEINE VITAMIN-LEXIKON

Vitamine von A bis P - alles was Sie darüber wissen sollten, einfach und verständlich!

› **Zum Lexikon**

### FIT FOR FUN-FOOD PRODUKTE

- › **Bonbons**
- › **Fertiggerichte**
- › **Fruchtgummi**
- › **Mozzarella**
- › **Nuss-Frucht-Mix**
- › **Pasta**
- › **Tee**
- › **Vollkornbrote**

### IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Der Dialog mit unseren Kunden ist uns sehr wichtig. Sagen Sie uns deshalb Ihre Meinung: was Ihnen gefällt, was Sie vermissen und auch, worüber Sie sich vielleicht ärgern.

› **Ihre Meinung**